

Об этом не так часто говорят. Но это важно и нужно знать. Суицид.

Когда настолько все на него давит, ограничивает, что единственным действием, которым, как ему кажется, может ответить на происходящее, — уйти из жизни. Это видится ему выходом, освобождением в ситуации сильного внутреннего и внешнего давления.

То есть суицид говорит о невозможности найти какую-то иную перспективу, вариант, точку зрения, которые могли бы как-то помирить человека с тем, что он чувствует и что он переживает

Когда совсем нет тех, с кем можно было бы это обсудить, когда нет возможности попросить о поддержке, когда кажется, что никто тебе не поможет, тогда люди выбирают такой шаг — отчаянный, выстраданный.

Суицид — никогда не спонтанное решение, а всегда обдуманная история. Это означает, что в угнетенном состоянии человек находится уже какое-то время, не меньше двух-трех месяцев. То есть перед страшным событием ребенок, подросток продолжительный период живет с грустными мыслями, с ним что-то происходит.

Как это можно отследить?

Разговаривать с детьми

Важно быть в состоянии активного диалога со своим ребенком, то есть буквально интересоваться, как его или ее настроение, как дела, какие мысли, какое отношение к школе, хочется ли туда идти, а если не хочется, то почему. Никогда не использовать аргументацию из серии «Не хочется, а надо». Важно видеть в ребенке полноценного собеседника и узнавать его точку зрения, даже если она кажется вам незрелой или глупой или безответственной.

Не оценивать

Не нужно осуждать детей. Они только узнают этот мир, они формируются. И несмотря на то, что в основном эти печальные новости — о пятнадцати- и шестнадцатилетних детях, у которых уже есть определенный жизненный опыт, его все равно еще очень мало. Их опыта недостаточно для того, чтобы здраво рассуждать о таких серьезных вещах, как переживание безысходности.

Не запугивать

Чаще всего дети оказываются в таком замкнутом пространстве, потому что у них исчезает возможность видеть горизонт развития событий. «Если ты не будешь учиться — будешь неудачником», «другие учатся, а ты нет» — все эти запугивания и обесценивающие сравнения могут сильно влиять на ребенка. Никогда не стоит использовать такую аргументацию, особенно если вы понимаете про своего сына или дочь, что он или она чувствительный или ранимый, может долго хранить обиды, сложно переживать неудачи, может быть грустным и апатичным и это состояние может продолжаться несколько дней.

Быть внимательным к настроению ребенка

Если говорить о здоровой детской психике, то нормальное состояние — жизнерадостность, интерес. И если вы замечаете, что взгляд у вашего ребенка потух, то нужно обязательно про это разговаривать. Причем не напрямую: «Что с тобой?» — а подумать, как привести ребенка к беседе, в которой он смог бы раскрыться, довериться и поделиться своими

страхами, опасениями. Это можно сделать, если есть в отношениях доверительность, если ребенок знает, что его не высмеют, не обругают и не напугают.

Уважать его или ее мнение

Как и во многих других ситуациях, важен конструктивный, чуткий диалог, построенный на уважительном внимании, когда вы не только транслируете свою позицию, но и слышите собеседника, кем бы он ни был.

Даже если ему 9, 10 лет — это не означает, что вы можете услышать только незрелые суждения.

У человека в этом возрасте уже есть своя позиция, и он или она будут рады поделиться ею, если есть такая возможность, при условии, что его или ее будут слушать внимательно, с желанием услышать, а не только оценить услышанное и выпалить свое видение.

У детей и подростков не очень хорошо с чувством времени, они не всегда понимают, что такое временная перспектива, горизонт планирования и прочее.

Это для них пока абстракция, и все по большей части связано с текущим моментом — если здесь и сейчас ребенок чувствует себя зажатым обстоятельствами и не находит в себе внутреннего отклика, чтобы ответить на ситуацию конструктивно, то он может выбрать суицид в качестве выхода.

Ему кажется, что это единственное действие, которое у него сейчас точно получится. Потому что совершить суицид — это буквально отказаться от жизни, которая стала настолько непереносимой и сложной, что не находится других решений. Буквально это крик отчаяния. Но, повторюсь, важно понимать: это никогда не спонтанное решение, а мысль, которую человек может в себе вынашивать, растить. И когда ему кажется, что это единственный вариант, он или она и делает этот выбор.

Когда дети (или взрослые) говорят о суициде, значит, они об этом размышляют. Если они могут сказать об этом вслух — очень хорошо, потому что это приглашение к диалогу, зов о помощи.

Но, к сожалению, чаще всего суицид совершают молчаливо: вроде бы ничего не предвещало, и вдруг... На самом деле, конечно же, предвещало, просто не было чуткого близкого рядом, кто мог бы заметить, как ребенку сейчас тяжело.

Взрослым переживания детей могут порой казаться пустяковыми и надуманными. Но надо находить в себе возможность их слышать. И если они говорят, что для них это серьезно, то для них это и правда серьезно. Мы как взрослые должны помочь им найти выход из любой ситуации и показать перспективу, возможные пути, которые помогут решить сложный вопрос.

Если дети говорят, что не хотят ходить в школу, потому что им там плохо, это не всегда уловка, чтобы лениться. Почти всегда есть какая-то понятная причина. А если это хитрость, то опять же в хорошем, структурированном диалоге с правильными, внимательными вопросами ребенок сдастся и скажет: «Ну ладно, я хитрю, мне просто лень туда ходить». А если вы беседуете содержательно, не 10-15 минут, а в течение получаса, и понимаете, что и правда есть какая-то веская причина, по которой ребенок не хочет посещать школу (это может быть связано с буллингом или сложностями в учебе), то ему нужна ваша помощь.

Если это буллинг, можно разобраться, кто обидчики, почему ситуация вообще возникает, подключить родителей этих детей к диалогу, привлечь школу. Может, надо поменять школу — бывает, что с буллингом не удастся справиться, и перевод в другую школу становится выходом.

Если это сложности с учебой и ребенок чувствует себя неспособным или неуспевающим в учебе и боится плохих оценок, давления, то ему нужно помогать наращивать эти навыки. Это и умение учиться, и способность почувствовать себя не беспомощным, а способным что-то предпринимать. Если есть сложная ситуация с учебой, но она не катастрофическая, все можно преодолеть, если предложить хороший план действий, помощь (репетиторы, курсы, видеозанятия в Сети), поддержку и ваше родительское внимание.

Как бы ни было сложно, со временем всегда дети выравниваются в обучении, если им предоставляют помощь. А если они остаются с этими проблемами один на один, то у них очень небольшое количество вариантов, как с этим справляться. Так что при отсутствии поддержки дети могут пугаться настолько, что отказываются от жизни в принципе.

Поэтому основная идея: внимание к своим детям.

Не безразличное, не формальное, а чуткое внимание.

Правда — а как у них дела? Как они живут? Нравится ли им каждый день? Нравится ли им школа?

Что они вообще думают об этом мире? Чем увлекаются? Насколько счастливыми себя чувствуют?

Насколько им нравится то, что они делают?

Если есть такие диалоги, вы в контакте со своими детьми и действительно в это вовлечены, то вряд ли вы их упустите. Вы не проскочите тот момент, когда ребенок начнет так глубоко грустить и так сильно бояться, что решится на страшные шаги.